

1. As afirmações a seguir podem ser aplicadas a você?

(Responda com: Nunca, Raramente, Às vezes, Frequentemente ou Sempre)

- Eu tenho a tendência de agir antes de pensar.
- Fico impaciente facilmente.
- Os outros parecem ser muito lentos ao se decidirem.
- Frequentemente me arrependo de ter pensado mais em cima das minhas decisões.
- Frequentemente compro por impulso.
- Os outros me dizem que tendo a ser "cabeça quente".
- Se um motorista me corta, eu o persigo e faço gestos obscenos.

Caso tenha respondido "Frequentemente" ou "Sempre" na maioria dessas afirmações, há chance de você ter uma dificuldade em controlar seus impulsos.

2. Escreva Sim ou Não nas afirmações abaixo:

- Nos últimos três anos, eu ataquei alguém por raiva.
- Nos últimos três anos, destruí objetos por conta da frustração.
- Nos últimos três anos, eu tomei uma decisão precipitada e me arrependi.

Caso tenha respondido "Sim" em uma dessas afirmações, você tem problemas com o controle dos impulsos.

3. Em seu bloco de notas, descreva as situações ocorridas nas últimas semanas, em que você gostaria de ter pausado e refletido em sua atitude antes de ter agido. Não necessita ser uma situação em que tenha ficado nervoso; pode ser simplesmente uma decisão tomada precipitadamente.

4. Diga como você lidaria com as situações a seguir, em termos de pensamento, prováveis ações, ou algum curso de ação alternativo:

- Ao aguardar na fila do cinema, a pessoa que está na sua frente encontra uns amigos e os chama para entrar na fila.
- Ao assistir um programa de TV que gosta, seu filho entra, diz que o programa é chato e troca de canal para assistir filmes musicais.
- Um parente ou amigo próximo diz que você é preguiçoso.
- Um membro do seu time no trabalho falha em fazer a sua parte em um grande projeto que deve ser apresentado para um cliente importante no dia seguinte.

As suas respostas indicaram que você é, em geral, assertivo, empático ou impulsivo? Sua autoconversa fez o papel de causar em você um comportamento passivo, agressivo, antipático, ou excessivamente impulsivo? Se sim, como você pode mudar esta autoconversa para que aja de modo adequado, de acordo com as situações?

5. Frequentemente a autoconversa associada a comportamentos impulsivos derivam de interpretações dos outros como "abusivo", "desrespeitoso" ou "muito pessoal". Quase sempre, a autoconversa que acompanha decisões precipitadas está relacionada a desejos e necessidade muito fortes, ou a um desejo excessivo de impressionar outra pessoa. Esta afirmativa é válida para sua autoconversa?

1. Na próxima semana, preste muita atenção à raiva ou à frustração assim que elas aparecerem, monitorando e compreendendo suas emoções e sua autoconversa. Debata e conteste na hora, se puder. Em todo caso, sintetize esses sentimentos em suas anotações ao final do dia, e veja se seus esforços permitiram que você pudesse lidar melhor com seus sentimentos.

2. Se, frequentemente, sua raiva aumenta muito rapidamente, você poderá perder a capacidade de lidar com a autoconversa no meio de um incidente estressante. É aí que você deverá baixar a temperatura de suas emoções. Como medida extrema, você poderá simplesmente se afastar, retraiendo-se e dizendo a outra pessoa calmamente que irá retornar. Caso falhe nisso, os exercícios sobre os quais falaremos em breve em Controle do Estresse - respiração diafragmática, acupressão, ou uma distração proposital - podem lhe dar tempo suficiente para que seu comportamento impulsivo seja "gerenciado".

Referência:

Tradução livre do capítulo 14, Controle dos Impulsos, do livro The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success, Steven J. Stein, Howard E. Book

